

Il digiuno intermittente

**Come bruciare i grassi
efficacemente con il digiuno
intermittente e perdere peso
senza soffrire la fame**

di Stella Di Chierico

Copyright © 2017
Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti da parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva

autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e sanzionabili) derivanti dai suddetti contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.

Indice

Introduzione

Cos'è il digiuno intermittente?

Vantaggi e effetti positivi

Perché il digiuno intermittente è così efficace per bruciare i grassi?

Le diverse varianti del digiuno a intervalli

I metodi

Preparazione al digiuno a intervalli

Motivazione, consigli e trucchi

Da cosa è costituita un'alimentazione sana

Quali alimenti sono consigliati per il digiuno a breve termine, e quali non lo sono

Sport e digiuno intermittente

Il vostro bilancio energetico - cosa mangiare durante il giorno

Conclusione

Introduzione

„Digiunare? Ho già provato una volta. All'inizio non ci sono problemi, successivamente ho veramente fame e divento di cattivo umore. Alla fine mi riempio nuovamente di cibo e finisco per prendere ancora più peso rispetto a prima.“

Molte persone hanno questi pensieri per la testa, quando trattano il tema della perdita di peso attraverso il digiuno. Ma

chi dice che bisogna rinunciare per giorni ad alimenti solidi? O che la rinuncia debba essere parte del digiuno in primo luogo? Qui entra in gioco il digiuno intermittente. Si basa praticamente sullo stesso principio, ma nella pratica è molto diverso e molto più facile da effettuare. Aiuta tuttavia a bruciare i grassi facilmente.

Oltre alla perdita di peso il digiuno intermittente vi può aiutare in altri ambiti: sviluppare un senso della fame naturale e una migliore percezione del

corpo. Questo tipo di digiuno vi permette di scoprire che cosa è in grado di fare il vostro corpo, e quello di cui ha effettivamente bisogno.

In questo libro imparate tutto quello che c'è da sapere sul tema del digiuno intermittente. Come funziona, quali metodi sono utilizzati e tutti gli effetti positivi che possiede. Inoltre ricevete consigli e pratici esempi concreti per scoprire la procedura più adatta a voi, che vi aiuterà a bruciare velocemente i grassi, a mangiare più sano e a

migliorare le vostre prestazioni.

Cos'è il digiuno intermittente?

La parola intermittente deriva dal latino e significa "con interruzione". Si parla in questo caso anche di digiuno a breve durata o digiuno a intervalli. Il funzionamento è quello che segue: si digiuna durante uno specifico periodo di tempo, seguito da una fase in cui si mangia normalmente. La durata dei rispettivi periodi dipende dai diversi metodi. L'importante è solo che si tratta

di lassi di tempo regolari, così che il corpo è a conoscenza di quando ha a disposizione alimenti da consumare e quando utilizzare piuttosto le esistenti riserve di grassi.

Digiunare non ha una buona reputazione in relazione alla perdita di peso.

Probabilmente Perché il digiuno viene spesso messo in relazione con la fame e, come spesso ci viene raccontato, avere fame non è un buon presupposto per la perdita di peso. Vengono subito in mente termini come metabolismo lento,

disturbo da alimentazione incontrollata, effetto yo-yo e frustrazione. È vero, avere fame non dovrebbe generalmente appartenere a nessun piano dietetico.

Così si raggiungono probabilmente risultati veloci, che non sono però duraturi. Ultimamente con queste diete estreme si finisce per prendere ancora più peso.

Però anche con il digiuno intermittente non si deve sicuramente soffrire la fame. È vero, anche se inizialmente può sembrare irrealistico: qui si tratta di

perdita di peso senza rinunce e senza fame. Aggiungiamo ancora qualcos'altro: questo tipo di digiuno è addirittura sano.

Oggi giorno abbiamo la possibilità di non dovere più passare lunghi periodi senza mangiare, se lo desideriamo. Non importa quale sia l'orario, abbiamo sempre a disposizione quello di cui abbiamo voglia. I supermercati sono quasi ad ogni angolo e hanno diverse categorie di prezzi, dalle quali si possono rifornire abbondantemente per

giorni o settimane anche coloro che guadagnano di meno. Ristoranti e catene Fast Food. In città più grandi addirittura supermercati aperti 24 ore. Grazie al servizio di consegna a domicilio si può ordinare a casa anche la sera tardi un menù completo in pochissimo tempo. Ci si dimentica facilmente che una volta la situazione era molto diversa.

Un paio di decenni fa non era di consuetudine avere accesso ad un'alimentazione ricca di calorie. Gli orari dei pasti fissi esistono sia come

tradizione, ma anche appunto Perché non vi era la possibilità di mangiare ininterrottamente. Guardiamo ancora un po' più indietro. Talvolta i nostri primi antenati dovevano resistere giorni senza avere niente da mangiare. Come cacciatori e raccoglitori arrivare al pasto successivo richiedeva molto tempo e molta fatica. Ma era nocivo per le persone? Assolutamente no - in caso contrario la nostra specie non sarebbe sopravvissuta così a lungo. In fondo la caccia richiedeva forza e velocità. Quello che non uccide, rende più forti.

Questo aspetto è proprio vero. Le persone una volta erano in perfette condizioni fisiche.

Vantaggi e effetti positivi

Grazie al digiuno a intervalli si può perdere peso in modo relativamente veloce e senza troppa fatica - per molti il motivo principale per provare questo metodo. Effettivamente il digiuno intermittente è perfettamente adatto, ma questo non è tutto. Non si può affermare che le diete ristrettive o fortemente limitative facciano bene al corpo e alla salute, ma solo che alla fine permettono di vedere qualche chilo in meno sulla

bilancia. È però importante che la riduzione di peso sia duratura nel tempo.

Digiunare a intervalli è sano per il corpo umano ed è quindi interessante anche per chi non desidera semplicemente perdere peso. Non dovete essere sovrappeso per trarre vantaggi da questo tipo di alimentazione. Soprattutto coloro che praticano sport intensivi la utilizzano volentieri. Alcuni vantaggi a colpo d'occhio:

Digestione migliorata

Non solo l'intestino prende parte al processo di digestione. Anche lo stomaco, il fegato, il pancreas e i reni devono collaborare. Nei periodi di digiuno questi organi si possono più o meno rilassare, visto che quando non c'è da mangiare, non c'è niente da fare. Questo aiuta ad alleggerire l'apparato digestivo. Allo stesso tempo il nostro corpo ha la possibilità di depurarsi meglio, prendendosi del tempo nella fase di riposo per eliminare le sostanze nocive.

Il nostro corpo ha più tempo per altre cose

La digestione del cibo che mangiamo può essere molto stressante per il corpo. Più alimenti gli diamo, più tempo è necessario per digerirli. Durante le ore di digiuno può così utilizzare più energia, per esempio, per il processo di guarigione quando siamo ammalati o ci siamo fatti male. Esperimenti eseguiti sui topi hanno addirittura dimostrato che il digiuno intermittente contribuisce ad un'alta aspettativa di vita. Non solo

Perché il corpo deve utilizzare meno energia, ma anche Perché gli organi si „consumano“ di meno. Nel migliore dei casi il digiuno intermittente può donarvi una vita più lunga.

Non rallenta il metabolismo

Probabilmente uno dei dubbi maggiori che avete pensando all'idea di digiunare. Il digiuno intermittente, effettuato nel modo giusto, non danneggia il metabolismo. L'errore che fanno molte persone provando a perdere peso è quello di aumentare di molto il

deficit calorico troppo velocemente, compensandolo successivamente con un'eccedenza di calorie. Così il metabolismo riduce notevolmente la sua prestazione. Il digiuno intermittente non funziona così.

Aiuta contro gli attacchi di fame

Inizialmente avete forse paura che digiunare possa portare inevitabilmente a grandi attacchi di fame. Dopo che vi siete trattenuti a lungo e potete finalmente mangiare un pezzo di cioccolata, vorrete sicuramente

divorarlo in pochi minuti? Non preoccupatevi. A lungo andare il digiuno intermittente aiuta a regolare la sensazione di fame e sviluppare un appetito verso gli alimenti ricchi di sostanze nutritive. Nel migliore dei casi noterete anche voi come il desiderio di dolci non sarà più paragonabile a quello di prima.

Non temete di diminuire la muscolatura

Un mito sul tema digiunare è la perdita della massa muscolare. Apparentemente

il peso che viene perso rapidamente all'inizio è composto da muscoli, e non dai grassi che si desidera bruciare. Questo non può succedervi con il digiuno intermittente. Nello specifico questo principio può essere addirittura utilizzato per aumentare di più la muscolatura. Può essere utilizzato con successo se si praticano sport di forza nelle fasi di digiuno e successivamente si mangia un pasto ricco di proteine. Inoltre i nostri moderni corpi viziati sono ancora programmati a convivere con tempi duri. Dispongono di una

riserva di amminoacidi. Questa è un sostegno durante i periodi in cui non vi sono nuovi rifornimenti proteici.

Altri vantaggi

Il digiuno intermittente aumenta l'**ormone della felicità**, la serotonina, nelle fasi senza alimentazione. In questi periodi vi sentite quindi particolarmente felici, invece che affamati e di cattivo umore. La nostra testa può lavorare più **chiaramente**. „Pancia piena, piede addormentato“ è un perfetto modo di dire, non solo per camminare. Visto che

nessun'alimento deve essere digerito, il cervello si può concentrare molto meglio su altre cose. Inoltre ci si può liberare del bisogno di dover mangiare ogni paio d'ore, senza rischiare di svenire in assenza di forze. Noterete quanto a lungo il vostro corpo può rimanere effettivamente senza nutrimento senza tuttavia rischiare di avere brutte conseguenze. Questo rinforza la fiducia in sé stessi e soprattutto la propria **percezione del corpo** .

Il periodo di digiuno intermittente si può

utilizzare al meglio soprattutto per avvicinarsi di più a sé stessi. **Studi attuali hanno inoltre dimostrato che può diminuire il tasso glicemico e avere effetti positivi sulla sensibilità all'insulina.** Inoltre il digiuno a intervalli conferisce spesso una sensazione liberatoria. Per via del fatto che oggi gli alimenti sono ovunque così facilmente reperibili in qualunque forma, molti sviluppano di conseguenza una vera e propria dipendenza. Si ha la sensazione di morire di fame anche solo uscendo un pomeriggio senza aver fatto

una piccola merenda. È impossibile che siamo diventati già così deboli. Anche il desiderio di zuccheri e carboidrati vuoti viene altamente diminuito. Grazie al digiuno intermittente possiamo ritrovare la forma originaria del nostro fabbisogno alimentare, senza il costante desiderio di cibi pesanti e soprattutto senza dover rinunciare a nulla.

Perché il digiuno intermittente è così efficace per bruciare i grassi?

Esistono molti metodi per perdere peso e spesso questi sono collegati a grandi adattamenti e dispendio di tempo.

Questo non è il caso con il digiuno intermittente. Si può integrare facilmente nella vita di tutti i giorni e si presenta in diverse varianti, così che per ognuno esiste il metodo giusto. Naturalmente bisogna prestare attenzione

all'alimentazione e scegliere piuttosto generi alimentari sani, tuttavia non dovete cucinare complicati piatti per le diete, rinunciare completamente a tutti i dolci e cambiare completamente lo svolgimento della vostra giornata.

La fame non appartiene al menù, perciò è semplice praticare il digiuno intermittente su un lungo periodo. Le diete falliscono così spesso Perché vengono introdotte durante un limitato lasso di tempo e danno la sensazione di dover rinunciare a qualcosa o di non

essere completamente sazi. Non c'è da stupirsi se dopo un paio di settimane si torna velocemente alle vecchie abitudini o, nel peggiore dei casi, si mettono su chili in più.

Le diverse varianti del digiuno a intervalli

Esistono diverse varianti del digiuno intermittente. Si differenziano principalmente per quello che riguarda il periodo di tempo in cui è permesso mangiare e il periodo di digiuno.

Cosa potete consumare durante il periodo di digiuno

Sicuramente **acqua** – e per favore non troppo poca. I 2,5 - 3 litri consigliati

quotidianamente sono necessari. Anche se l'acqua non apporta calorie, impiega le risorse dello stomaco per un lungo periodo. Coloro che non mangiano e non bevono allo stesso tempo arrecano danni al proprio corpo. Però non fare neanche l'errore di bere un litro d'acqua in una volta sola. Ciò dà la sensazione di essere idratati ma non è sano per il corpo. Non dovrebbe neanche essere troppo fredda, in quanto può danneggiare la mucosa gastrica.

Anche bere **tè** non è un problema, a

condizione che non sia dolcificato.

Durante i periodi di digiuno è consigliato bere del tè verde.

Lo stesso vale per il caffè. Può venir consumato tranquillamente, basta che non contenga latte o zucchero. Anche il latte contiene zuccheri sotto forma di lattosio, e questo può diminuire i grassi che vengono bruciati. Per stimolare maggiormente il metabolismo si consiglia di bere una tazza di tè o di caffè al mattino prima di assumere qualunque tipo di alimentazione.

Se sentite di avere fame di qualcosa di gustoso durante il periodo di digiuno anche un brodo di verdure è adatto.

Potete preparare una zuppa con le verdure che preferite e berne soltanto il brodo, evitando di mangiare le verdure.

Queste non devono tuttavia venire buttate via, potete tranquillamente mangiarle al prossimo pasto.

I metodi

16:8

La variante 16:8 è spesso quella preferita da molti, visto che si può integrare con facilità nella vita di tutti i giorni. È conosciuta anche con il nome **Leangains**. Il periodo di digiuno in questo caso è di 16 ore. Nelle restanti 8 ore è permesso mangiare. Funziona particolarmente bene per le persone che fanno fatica a mangiare la colazione o la fanno regolarmente troppo tardi. Chi,

per esempio, mangia il primo pasto alle 9 di mattina, dovrebbe aver consumato l'ultimo prima delle 17. Evitare di mangiare la colazione ha senso solo se fate parte di quelle persone che non hanno bisogno di mangiare niente al mattino. In caso contrario vi complicate solamente il digiuno.

Il metodo Leangains funziona particolarmente bene Perché la maggior parte del digiuno ha luogo mentre si dorme. Chi ha consumato l'ultimo pasto alle 19 non deve andare a letto affamato

e può utilizzare le ore successive comodamente per bruciare i grassi - senza fare praticamente niente.

Un'altra variante si chiama 18:6 e funziona allo stesso modo, solo che in questo caso si può mangiare per sei ore. Questa tempistica è naturalmente più impegnativa e non è necessariamente adatta per i principianti.

Per quanto tempo svolgerla?

Inizialmente introducete il digiuno 16:8 da quattro a cinque giorni alla settimana,

così notate la vostra reazione e se è necessario apportare miglioramenti.

Visto che questo metodo è facilmente applicabile potete continuare a digiunare per quanto desiderate.

Piano d'esempio

Ora dei pasti fra le 10 e le 18; periodo di digiuno dalle 18 alle 10 del mattino seguente.

Bevete un caffè nero o un espresso fra il momento in cui vi svegliate e il primo pasto. Questo stimola il metabolismo già

di primo mattino. Chi non ama il caffè può tranquillamente bere un tè nero.

10:00: È ora del primo pasto. Per iniziare la giornata con molte energie si consiglia una colazione composta da due terzi di proteine e un terzo da carboidrati (p.es. yogurt con frutta e fiocchi d'avena).

13:00: Per mantenere ottimale il rifornimento di energia dovrebbero trovarsi sul tavolo solamente proteine, grassi e carboidrati: anche in questo

caso prevalgono le proteine. Per esempio: soffriggere della carne magra o del pesce in olio d'oliva e accompagnare con verdure e patate. Come dessert quello che desiderate.

16:00: Qui si consiglia uno spuntino salutare con molte sostanze nutrienti, come per esempio un panino integrale con avocado e tonno (nel proprio succo, senza olio).

17:30: Durante la prossima mezz'ora dovrebbe venir consumato l'ultimo

pasto. Dovrebbe contenere sufficienti elementi nutritivi per rendervi sazi a lungo. Magari un'omelette alle verdure con il pane.

Dalle 18 si inizia a digiunare. Chi è abituato a mangiare spuntini dovrebbe bere il brodo di verdure. Questo fornisce una grande quantità di micronutrienti, scalda e dà la sensazione allo stomaco di essere sazio.

Abbiamo quindi preso in considerazione tutti i più importanti pasti della giornata

e ci siamo preoccupati di avere sostanze nutritive e calorie a sufficienza così che il corpo può occuparsi di consumare le riserve di grassi durante il periodo di digiuno. Con questi piano alla fine della settimana si viene a creare un deficit calorico che porterà ad una riduzione di peso senza che voi dobbiate soffrire la fame.

Il principio delle 4 ore

Qui si possono consumare alimenti ogni quattro ore (ovviamente di notte dovrete dormire, e non impostare la

sveglia per consumare uno snack alle 3 di mattina). Invece di mangiare il pranzo una volta potete, per esempio, suddividerlo in due porzioni, e mangiare la seconda parte dopo quattro ore. Così potete tranquillamente preparare un pranzo abbondante senza mangiare troppo durante il pasto. Durante i periodi di digiuno il corpo può bruciare i grassi facilmente, visto che non vengono consumati spuntini aggiuntivi fra i pasti.

Per quanto tempo svolgerlo?

Limitatevi inizialmente a tre giorni per capire quali pasti sono importanti per voi e a quale orario consumarli; se siete felici di mangiare uno spuntino fra il pranzo e la cena o se dovete preparare un pasto più sostanzioso. Quando avete scoperto il modo che più vi si addice potete tranquillamente utilizzare questo principio di digiuno per una settimana alla volta.

Piano d'esempio

08:00: Coloro che consumano la colazione possono mangiare

abbondantemente. Carboidrati sani insieme a molte proteine.

12:00: Ora del pranzo!

16:00: Se avanza qualcosa dal pranzo potete mangiarlo come spuntino. In caso contrario preparatevi una merenda ricca di riserve energetiche che contiene meno zucchero e meno grassi cattivi possibili.

19:30: Durante la prossima mezz'ora dovrebbe venir consumato l'ultimo pasto. Se andate a dormire nelle

prossime due o tre ore il pasto non dovrebbe essere troppo sostanzioso, visto che l'apparato digerente dovrebbe lavorare troppo intensamente.

Il prossimo pasto è la mattina seguente dalle 8.

5:2

Con il metodo 5:2 non si digiuna per tutto il giorno ma una parte della settimana. 5 giorni alla settimana si mangia normalmente. In quelli rimanenti le donne si dovrebbero limitare a 500

calorie e gli uomini a 600 calorie giornaliere. In generale non si digiuna completamente, visto che vengono consumati alimenti quotidianamente. Durante i due giorni tuttavia molto di meno.

Quali giorni della settimana scegliere rimane una vostra completa decisione. Tuttavia non è consigliabile scegliere due giorni che si susseguono. In questo caso soprattutto i principianti sviluppano una forte sensazione di fame finendo per consumare di più il giorno

seguinte in cui non si digiuna.

Dovrebbero esserci uno o due giorni fra i periodi di digiuno. Questo è importante anche per il metabolismo, così che non viene scombussolato.

Durante i giorni di digiuno è necessario scegliere con cura gli alimenti che vengono consumati. Evitate prodotti con calorie vuote, Perché queste determinano un aumento del volume calorico ma non vi rendono sazi.

Concentratevi sulla carne magra, gli alimenti integrali e le verdure. È

permesso consumare nuovamente dolci (con moderazione) durante i giorni in cui non viene digiunato.

Così i grassi vengono bruciati velocemente senza avere la sensazione di essere a dieta. Per due giorni interi si mangia di meno e si può essere un po' più riflessivi, i restanti procedono normalmente. Alla fine della settimana si è così creato un chiaro deficit calorico che aiuta a perdere peso efficacemente. Tuttavia con questo metodo c'è il rischio di consumare più

del normale durante i giorni in cui non si digiuna.

Per quanto tempo svolgerlo?

Provate inizialmente con 1 o 2 settimane. Quando avete scoperto quali giorni fanno più al vostro caso potete tranquillamente continuare.

Piano d'esempio:

Durante i giorni normali potete mangiare in linea di massima quello che più desiderate. Normale significa 100 - 200 calorie sotto il vostro bilancio

energetico giornaliero (approfondiremo questo tema nei capitoli successivi). Potete scegliere di praticare sport di resistenza oppure ridurre l'apporto di alimenti. Sono tutti e due metodi efficienti, ma non esagerate con nessuno dei due. Perché così facendo perdete peso più in fretta ma aumentate troppo il deficit calorico rendendo difficile il procedimento in futuro. Porgete la vostra attenzione su un'alimentazione sana e sulle regole principali (preferibilmente non mischiare i grassi ai carboidrati, limitare le bevande zuccherate, ecc.).

Durante i giorni di digiuno: Mattina: anche qui il caffè nero offre la possibilità di dare energie senza troppe calorie. Aspettate un quarto d'ora dopo averlo bevuto prima di fare colazione. In questo modo non avrete così tanta fame. Il vantaggio dei cibi ricchi di proteine è quello di poterne mangiare di più senza superare il limite di calorie, al contrario degli alimenti ricchi di carboidrati. Conservate i carboidrati per il pasto che è più importante per voi durante la giornata. Durante i giorni di digiuno

bisognerebbe evitare completamente i cibi dolci, consumandoli raggiungereste il limite calorico senza poter estrarre energia e nutrienti da questi spuntini.

Per 500 - 600 calorie tre pasti grandi sono più sensati di tanti piccoli Perché dovendoli suddividere lungo l'arco della giornata sarebbero decisamente troppo poco sostanziosi e non renderebbero sazi.

Consiglio: Durante il digiuno 5:2 evitate di praticare sport durante i giorni di

digiuno.

La dieta del guerriero

Questa forma di digiuno segue il motto „ritorno alle radici“. Si mangia come i guerrieri selvaggi di una volta: un pasto grande la sera all'interno di un preciso lasso di tempo. Dopodiché andare a dormire relativamente presto e continuare il digiuno fino alla sera successiva. Ovviamente potete consumare il pasto all'orario che più preferite e che più vi si addice.

Per quanto tempo svolgerlo?

Un'alimentazione da guerrieri è uno stile di vita per gli atleti e i body builder. Chi scopre che il concetto di alimentazione di una volta può venire applicato tutti i giorni senza diminuire le prestazioni e non crea un sentimento di mancanza, può tranquillamente metterlo in pratica più a lungo. I principianti dovrebbero limitarsi a 1 - 2 giorni alla settimana e aumentare a dipendenza dei propri bisogni.

Piano d'esempio:

Il pasto dovrebbe essere naturalmente molto abbondante. Si inizia con un antipasto (un'insalata), procedendo con un grande primo piatto (per esempio carne con verdure) ricco di buoni carboidrati e infine un dolce. Dovrebbe trascorrere più tempo possibile fra i periodi in cui si mangia. Sono consigliate in questo caso fino a 4 ore. Mangiare velocemente tre o quattro portate in 20 minuti non è sano per il corpo. Prendetevi tempo a sufficienza per questi pasti, masticate ampiamente e godetevi ogni morso. Potete servirvi

abbondantemente. Tre pezzi di torta come dessert sono probabilmente troppi, dall'altra parte un pezzo va benissimo. Il corpo deve avere a disposizione calorie a sufficienza così che può attingerci durante i periodi di digiuno.

Se durante il periodo di digiuno la fame dovesse aumentare, è consigliato mangiare uno spuntino ricco di proteine. Un paio di noci, un pezzo di pesce, un avocado. Qualcosa che procura facilmente energia e non limita eccessivamente i grassi che vengono

bruciati. Questo ritmo rispecchia quello che avevamo una volta e che possiamo riscoprire ancora oggi. Tuttavia non bisognerebbe sottovalutare l'alimentazione dei guerrieri.

Quale metodo è il migliore per me?

Tutti i metodi di digiuno intermittente posso funzionare, ma naturalmente non sono facilmente applicabili nella vita di persone diverse. Provando si capisce velocemente quale fa al nostro caso. Chi conosce già bene il proprio ciclo di alimentazione si sente già attratto da una

o l'altra descrizione. Ai principianti consigliamo di iniziare con la variante 16:8 e con il principio delle 4 ore. Queste si possono normalmente integrare facilmente nella vita di tutti i giorni, ossia la mattina al lavoro, la sera a casa e il fine settimana libero. Nel principio delle 4 ore la distanza fra i pasti non è eccessiva, e evitando di stuzzicare stando seduti alla scrivania o bere bevande zuccherate i periodi di digiuno sono facilmente inseribili nella vita lavorativa.

Preparazione al digiuno a intervalli

Chiunque può iniziare a digiunare a condizione che sia sano. Se siete ammalati o vi siete recentemente ripresi da una malattia aspettate un po' per cambiare gli orari dei vostri pasti. Non è raccomandato anche ai diabetici e alle donne incinta. Tutti gli altri possono iniziare quando vogliono.

Acquistate bevande a sufficienza

Se non bevete l'acqua del rubinetto o quella filtrata a casa procuratevi una sufficiente scorta di acqua minerale. Chi non beve a sufficienza ha la possibilità di iniziare a idratarsi meglio bevendo la quantità consigliata di acqua giornaliera di 2,5 litri.

Non dovrebbero mancare neanche bustine di tè. Se non siete dei grandi apprezzatori di tè potete, prima del digiuno a intervalli, acquistare un paio di qualità differenti e provare quella che vi piace di più.

Per quello che riguarda la zuppa di verdure si può utilizzare anche il brodo in dado, ma con verdure fresche il gusto è naturalmente migliore. Non è importante se sono surgelate o cotte. Prestate attenzione ad avere a casa una quantità sufficiente di vegetali verdi per poter variare i gusti e mantenerli interessanti.

È una buona idea comprare un paio di succhi poveri di calorie. Questi non fanno strettamente parte del periodo di

diggiuno ma un bicchiere ogni tanto può essere accettabile, soprattutto allungato con acqua. L'importante è comunque che non contengano zucchero.

Anche un tè di limoni caldi può venire consumato di tanto in tanto Perché non contiene calorie. Per prepararlo spremete semplicemente mezzo limone in un bicchiere di acqua calda. Il succo di limone concentrato va tanto bene quanto quello fresco. Vale la pena averne a disposizione abbastanza.

In generale non dovete complicare troppo il digiuno a intervalli Perché non si soffre la fame e, a dipendenza del tipo, non si rinuncia per più di 24 ore al cibo. Le persone che stanno per iniziare una dieta si concedono spesso un' „ultima cena“ sostanziosa Perché non potranno più mangiare quei cibi prelibati. Voi non avete bisogno di un ultimo pasto per iniziare il digiuno a intervalli, e anche per quello che riguarda la dieta non è poi così efficace. Già psicologicamente non ha un buon effetto, visto che vi create l'impressione

di iniziare un periodo di dura privazione.

Vale tuttavia la pena inserire un giorno di scarico. O anche due. Durante il digiuno l'alimentazione dovrebbe essere principalmente più sana possibile e i cibi „cattivi“ dovrebbero venire consumati di meno. Durante i giorni di scarico mantenete la vostra vecchia alimentazione ma vi concentrate a mangiare cibi sani.

Imparare a differenziare la fame

dall'appetito

Con il digiuno intermittente non si muore di fame. Tuttavia l'inizio può essere una sfida. Soprattutto chi è abituato a mangiare spesso spuntini ne sentirà una certa mancanza durante i periodi di digiuno. Tuttavia questo non ha a che fare con la fame, cioè quando lo stomaco e il corpo esigono una ricarica di sostanze nutritive. Si tratta piuttosto di abitudine e appetito che ne fanno venire voglia. Dopo un paio di giorni queste sensazioni inizieranno a svanire gradualmente. Così imparate a

conoscere meglio il vostro corpo e a riconoscere la vera sensazione di fame.

Sono permesse eccezioni?

Sicuramente sono permesse e ogni tanto sono anche difficili da evitare. Se avete organizzato una cena di lavoro per le 8 di sera e quella dovrebbe essere per voi l'ora di smettere di mangiare, non dovete rovinarvi la festa. I giorni di riposo possono aumentare il buon umore. L'importante è solo che durante il periodo iniziale abbiate una disciplina ferrea. Permettendovi di cambiare la

rotta già dopo tre giorni rischiate di ricadere velocemente nelle vecchie abitudini. Dopo due o tre settimane vi siete abituati meglio ai vostri periodi di digiuno. Prima dovrebbero venire evitate le eccezioni il più possibile.

Motivazione, consigli e trucchi

Non sottovalutate il fabbisogno giornaliero di liquidi del vostro corpo. Anche se siete persone che fino a adesso bevono poco, durante il periodo di digiuno può capitare di sentire di più la sete. Se durante le ore senza alimentazione vengono a mancare acqua e elettroliti, questo può portare a mal di testa e capogiri.

Prendete il digiuno seriamente

Chi ha già provato spesso a perdere peso sa quanto è difficile mantenere la motivazione durante eventi sociali non pianificati: un invito a cena, una festa di compleanno, natale, una grigliata ... C'è sempre qualcosa. Un'eccezione diventa velocemente due e rischia di rovinare i piani dovendo poi ricominciare tutto da capo.

Naturalmente ci sono eventi importanti a cui non potete rinunciare e che sono un'occorrenza eccezionale. Potete

sicuramente fare una pausa al matrimonio di un vostro amico e mangiare l'abbondante pranzo. In caso contrario: il digiuno è una priorità. Tutte le occasioni che non sono uniche nel loro genere si possono ripetere in un secondo momento. In futuro si potrà ancora cucinare e i colleghi di lavoro si incontreranno sicuramente per un'altra cena.

È consigliato spiegare i propri piani anche all'interno di una relazione al proprio partner o in famiglia. I pasti

insieme possono così venire organizzati di modo che rientrino all'interno dei vostri periodi di digiuno. Visto che molte persone che non sono a conoscenza del digiuno intermittente hanno paura del termine e pensano che volete rimanere per giorni senza alimentazione, dovrete spiegarli dettagliatamente il principio. In caso contrario vi saranno offerti pasti e stuzzichini in buona fede, e sarà molto più alto per voi il rischio di accettarli.

Ma anche non troppo seriamente

Il digiuno a intervalli dovrebbe essere una parte della giornata. Questo non significa che dovete pensare continuamente a questo tema. Se controllate l'orologio ogni cinque di minuti per sapere quando sarà il prossimo pasto vi create stress e frustrazione. La fame si può creare anche solo ponendo continuamente l'attenzione su di essa. Bisognerebbe evitare di sfogliare ricette e pianificare i prossimi piatti, soprattutto durante le ore di digiuno. Così vi complicate definitivamente la vita e aumentate

l'appetito, anche per alimenti che normalmente non mangereste così volentieri.

Cosa fare se non funziona velocemente?

Anche se il digiuno a intervalli è di per sé un metodo facile e veloce per perdere peso e uno stile di vita sano, l'adattamento non è uguale per tutti. Ci vuole un po' per imparare a separare la fame dall'appetito e a capirlo veramente.

Prendetevi tempo e scoprite prima di tutto quale metodo di digiuno è adatto a voi. Non aggrappatevi ostinatamente a un metodo se non riuscite a integrarlo nella vostra giornata dopo vari tentativi. Provare fa parte del processo.

L'importante è non diventare frustrati.

Se avete una grande voglia improvvisa di uno spuntino al di fuori degli orari dei pasti, concedetevelo a patto che sia qualcosa di nutriente - invece di prendere le patatine chips o di mangiare improvvisamente grandi quantità „Perché adesso ormai è uguale“.

Ascoltate il vostro corpo. Questo non è sicuramente quello che vi vuole dire.

Dopo un periodo di digiuno intermittente potete essere felici anche di questo: la vostra sensazione di fame si stabilizza sempre di più. Improvvisamente gli zuccheri, i grassi e i carboidrati vuoti non rappresentano più una tentazione come prima. Chi si prende un giorno di riposo non riuscirà più a mangiare le stesse quantità di cibo di una volta, e anche il desiderio di rimpinzarsi diminuirà costantemente. Iniziate con

piccoli passi. Non iniziate con la dieta del guerriero o il digiuno di 24 ore. Questo vi si potrebbe ritorcere contro.

Un altro paio di consigli generali, indipendentemente dal metodo di digiuno:

- durante i giorni che praticate sport di resistenza i pasti possono tranquillamente contenere più carboidrati (preferibilmente quelli „buoni“)

- Prendetevi tempo a sufficienza per i pasti. In generale non bisognerebbe trangugiare il cibo in pochi minuti, ma durante i periodi di digiuno è importante sviluppare un senso di sazietà naturale. Masticate il cibo fino a che è completamente spezzettato. Questo semplifica il processo di digestione. Può accadere di accorgersi più tardi di aver già mangiato abbastanza cibo e non capire di essere già sazi. Così si passa subito da avere un grande appetito e essere pieni.

- Appreziate i pasti. I nostri antenati dovevano essere felici di poter mangiare quello che la natura gli proponeva nel periodo in cui smettevano il digiuno. Dall'altra parte oggi possiamo consumare gli alimenti che più desideriamo. Provate a mangiare un pasto composto da un piatto che non vi piace e che è velocemente reperibile durante la pausa dal vostro digiuno e noterete durante le ore senza alimentazione di non sentirvi così

felici. Cucinate i vostri piatti con cura e scegliete gli ingredienti che vi piacciono veramente. Potrebbe esservi d'aiuto fare una spesa per un paio di giorni così da avere gli ingredienti principali per cucinare quello che più desiderate. Dover uscire di casa e andare al supermercato per acquistare un ingrediente per cucinare un piatto che amiamo può essere causa di un pasto cucinato peggio di come sarebbe potuto essere.

- Preparate i pasti con largo anticipo. Il periodo di digiuno è finito e adesso potete fare colazione, ma non avete più tempo per preparare qualcosa di buono? Spesso in questo caso si prendono i corn flakes zuccherati o si acquista un cornetto al cioccolato dal pasticciere. Prevedete i periodi in cui dovete cucinare e preparate i pasti in anticipo.
- Se avete molta voglia di qualcosa di dolce non dovete necessariamente bere acqua o tè. Come già sappiamo

dietro al desiderio di dolci si nasconde normalmente l'appetito e non fame di alimenti sani e sostanze nutritive. Una fame improvvisa può quindi venire soppressa facilmente, per esempio, lavandosi i denti.

Avendo la bocca pulita e un gusto fresco si evita di mangiare cioccolata e altri dolci vari. Inoltre lavarsi i denti al di fuori degli orari prestabiliti è naturalmente sempre una buona idea.

Come rimango motivato se è troppo

difficile?

Prima o poi un momento difficile arriva anche durante il digiuno intermittente. Il desiderio diventa troppo grande. Oppure si ha già „peccato“. In questi momenti può essere difficile rimanere motivati, ma non è tuttavia impossibile.

Se la fame raggiunge un punto in cui non riuscite più a pensare ad altro che alla tentazione potete tranquillamente mangiare - però con limitazione. Non placate il bisogno con cibi ricchi di carboidrati vuoti. Fate piuttosto uno

spuntino sano, che vi piace e che consumate lentamente e con piacere - sano nel senso di ricco di sostanze nutrienti e preferibilmente altamente proteico.

Appena la sensazione di fame svanisce dalla testa e dallo stomaco non dovete continuare a mangiare. Qual è il senso? Il vostro corpo dovrebbe sapere che non deve morire di fame. Generalmente il cibo è sempre a disposizione - è importante abituarsi ad un determinato ritmo. Non tormentatevi se l'apporto di

liquidi e le distrazioni non vi aiutano, ma godetevi un piccolo e sensato apporto calorico. Ogni tanto non è grave. La sensazione di fame scompare prima o poi da sola, ma non dovrete assolutamente arrivare fino al punto di svenire.

Se avete già ceduto ad una „brutta“ voglia durante il vostro periodo di digiuno: può succedere. Non demoralizzatevi Perché avete mangiato un biscotto. Oramai è già finito e non potete farci niente. L'errore più grande

che molti compiono quando lavorano ad un cambio di alimentazione è quello di gettare la spugna di fronte alla prima difficoltà. „Adesso ormai è uguale, oggi posso mangiare normalmente quanto voglio“, anche se „normalmente“ significa principalmente il vecchio stile di alimentazione: troppe calorie, troppi grassi e zuccheri come se non ci fosse un domani. Gli incidenti sono da considerare come tali e anche se un piccolo spuntino può limitare i grassi che vengono bruciati, non è la fine del mondo.

Questo ci porta ad un altro consiglio motivazionale: ricordatevi che il piccolo incidente non ne valeva la pena. Il piacere del gusto finisce l'attimo in cui date il primo morso. Dopodiché lo spuntino non vi porta più nulla, se non che una sensazione di infelicità.

Pensateci due volte la prossima volta che desiderate qualcosa di dolce.

Per una motivazione a lungo termine è necessario integrare gli errori del passato nel processo di digiuno e capire

che questi succedono.

È utile anche cercarsi dei complici. Se nessuno della vostra cerchia di conoscenti vuole iniziare il digiuno con voi, potete trovare qualcuno online. Fatevi motivare dal successo degli altri e scambiatevi consigli e trucchi per rimanere motivati. Mostrando i vostri piani attuali ad altre persone che digiunano, esse potrebbero aiutarvi a migliorarli o a riconoscerne i punti deboli.

Da cosa è costituita un'alimentazione sana

È estremamente importante avere un apporto di alimenti sani durante il digiuno intermittente. Sarebbe sbagliato pensare di poter perdere peso mangiando grandi quantità di zucchero, carboidrati semplici e fast food durante le fasi in cui non si digiuna. Il consumo calorico non dovrebbe essere più alto del normale. Non ci sono regole concrete - l'importante è prestare

attenzione ad avere sostanze nutrienti a sufficienza e alimenti sani.

Naturalmente ogni tanto potete anche mangiare dolci o fare una cena ad un buffet all-you-can-eat. A condizione che la vostra alimentazione quotidiana sia sana e strutturata non dovete temere nulla durante il digiuno intermittente. Le eccezioni non si notano così facilmente come in altre diete. Se quindi prendete un pezzo in più di torta non lo noterete il giorno seguente sulla bilancia.

Come è strutturata però un'alimentazione „sana“? Vengono continuamente messi in vendita nuovi cibi super salutari e ci sono sempre più abitudini alimentari che a quanto pare sono meglio di altre.

Un'alimentazione sana non è tuttavia così complicata come viene rappresentata. L'importante è sapere quali nutrienti ha bisogno il corpo umano e quali meno. Vediamo quindi più precisamente quali sono le componenti essenziali per una buona alimentazione.

Macro e Micro

La nostra alimentazione si può dividere grossolanamente in due categorie: macronutrienti e micronutrienti. I

Macronutrienti sono:

Proteine

Senza proteine non c'è niente. Sono responsabili degli amminoacidi all'interno del nostro corpo che non siamo in grado di produrre naturalmente, perciò è consigliato consumarle regolarmente. Non è possibile

mangiarne troppe, a condizione che non si soffra di una patologia ai reni, che sono responsabili di conservare le riserve di proteine. La quantità consigliata giornaliera è di 0,9 grammi per chilogrammo di peso, anche se viene comunemente superata. Il metabolismo, la rigenerazione cellulare e molte altre importanti funzioni del corpo umano non potrebbero funzionare senza di loro. Le proteine finiscono poi direttamente nei muscoli e non sui fianchi. Per aumentare la massa muscolare è necessario un apporto proteico. È consigliata

un'alimentazione in cui vengono consumate più proteine che carboidrati anche per la perdita di peso.

Carboidrati/Saccaridi

Generalmente parlando il corpo umano non ha bisogno di carboidrati per sopravvivere. Una volta si consumavano saltuariamente alimenti come pane, pasta o riso, o non c'erano per niente. Tuttavia nel frattempo abbiamo scelto di utilizzare i carboidrati come fonte primaria di energia. Durante il digiuno intermittente non è necessario però

allontanarsi troppo dal menù di tutti i giorni. Comunque è sicuramente molto d'aiuto ridurre le quantità e concentrarsi soprattutto sui carboidrati „buoni“.

Esistono tre tipi di carboidrati: monosaccaridi, disaccaridi e polisaccaridi - anche conosciuti come zuccheri semplici, doppi e complessi. Anche se complessi non significa che ci siano più zuccheri. Effettivamente questi sono i carboidrati più buoni.

I Monosaccaridi sono composti da

un'unica molecola. A questi appartengono le sostanze contro le quali veniamo spesso messi in guardia, e cioè gli zuccheri fondamentali: glucosio, fruttosio e galattosio (zucchero del latte). Il nostro corpo può evitare di consumarli in quanto danno una carica di energia a corto termine e non apportano sostanze nutritive. Invece vengono immagazzinati sotto forma di grassi. Gli zuccheri semplici servono come componente essenziale per altri tipi di zuccheri.

Ai **disaccaridi** appartengono soprattutto lo zucchero greggio (il saccarosio), che si trova facilmente nella frutta e nei dolci. Anche questi tipi di zuccheri non sono salutari (chiaramente la frutta e le sue vitamine sì). Il corpo li consuma un po' più lentamente che gli zuccheri semplici ma non danno nessun tipo di senso di sazietà. I monosaccaridi e i disaccaridi finiscono velocemente nel sangue e sono causa di aumento di peso se consumati in grandi quantità.

Quello su cui dovrete concentrarvi

durante il digiuno sono i **polisaccaridi**, anche conosciuti come carboidrati a catena lunga. Contengono molte sostanze nutritive, fibre alimentari e assicurano un senso di sazietà duraturo. Verdure, certi tipi di frutta come pure le patate e i fiocchi d'avena sono particolarmente ricchi di carboidrati complessi. In questo caso sono molto importanti le versioni integrali della pasta e del riso.

Il grasso si crea non solo con i grassi, ma soprattutto attraverso il consumo di carboidrati a catena corta. Provate ad

aumentare l'apporto di zuccheri a catena lunga nella vostra alimentazione.

Sostituendo i prodotti a base di farina bianca con quella integrale non dovete rinunciare ai vostri piatti preferiti e vi sentite comunque sazi restando in forma e mangiando di meno. Valutate anche quando potete rinunciare ai carboidrati. Le crespelle si possono comodamente preparare con latte, uova e purea di banane senza notare l'assenza di farina.

Grassi

I grassi appartengono all'alimentazione

di tutti i giorni - anche se si desidera perdere peso. Sono parzialmente responsabili per la sopravvivenza e lavorano a stretto contatto con alcune vitamine che diventano efficaci solo in concomitanza con i grassi. Chiaramente in grandi quantità i grassi sono nocivi per il corpo, e non solo sulla bilancia. Non si dovrebbero tuttavia assolutamente evitare. Invece bisognerebbe riconoscere le differenze fra i grassi.

I grassi saturi servono principalmente

per apportare nuove energie e dovrebbero essere consumati solo in piccole quantità. Si nascondono negli alimenti che oggi giorno vengono purtroppo mangiati inutilmente: carne, burro e panna. I grassi saturi dovrebbero costituire al massimo un terzo dell'apporto giornaliero di grassi.

I più digeribili sono i **grassi saturi semplici**. Questi garantiscono principalmente il funzionamento della nostra membrana cellulare. Soprattutto l'olio di oliva e di colza contengono

questi grassi saturi. Inoltre influenzano positivamente il metabolismo dei lipidi, per questo motivo dovremmo consumarne ogni giorno un po'.

Gli acidi grassi polinsaturi vengono anche chiamati acidi grassi essenziali. Già dal nome si riconosce la loro importanza. Questi non possono venir prodotti dal corpo umano e prendono parte allo svolgimento di importanti funzioni. Oltre a ciò mantengono la concentrazione di colesterolo nel sangue ad un livello positivo e favoriscono la

crescita, soprattutto per gli adolescenti.

Gli acidi grassi Omega 3 si trovano nei pesci grassi come il salmone o lo sgombro, oltre all'olio di semi di lino e di colza. Gli acidi grassi Omega 6 si trovano nell'olio di girasole e nell'olio di germi di frumento. Gli Omega 6 dovrebbero essere consumati in maggiori quantità che gli Omega 3.

Poi esistono ancora le **fibre alimentari**, che sono per così dire un macronutriente non ufficiale. Le fibre alimentari

vengono utilizzate dal corpo così: come zavorra. Praticamente tutte vengono poi espulse. Quali sono quindi gli effetti positivi per la salute di cui si parla sempre quando si prendono in considerazione le fibre? Prima di tutto favoriscono la digestione. Stimolano l'intestino e si gonfiano quando vengono a contatto con i liquidi. Così vengono evitate la stitichezza e la diarrea. Inoltre proteggono le pareti dell'intestino da cattivi batteri. Visto che gli alimenti ricchi di fibre alimentari devono venire masticati a lungo il livello di zuccheri

nel sangue non sale così velocemente.

Le fibre possono esservi utili se cercate di perdere peso Perché rendono subito sazi.

Il digiuno è molto vantaggioso se vi concentrate sui pasti ricchi di proteine. Questo non significa che dovete rinunciare completamente ai carboidrati - cosa che sarebbe molto difficile, se non impossibile. Può essere molto utile però rendere le proteine la parte principale dei vostri pasti, visto che non bisogna preoccuparsi di quante se ne

assumono. Per quello che riguarda l'olio è consigliato utilizzare e consumare le varianti che contengono acidi grassi polinsaturi. I carboidrati a catena lunga possono venire consumati tranquillamente e quelli a catena corta solo saltuariamente.

Micro

Non ci sono solamente i macronutrienti da considerare, ma anche quello che c'è al loro interno, e cioè i micronutrienti.

Micro deriva dal greco e significa „piccolo", Perché le sostanze sono di

minuscole dimensioni ed è necessario consumarle in piccole quantità.

Prima di tutto i macronutrienti sono composti dalle **vitamine**. Queste vengono nuovamente suddivise in idrosolubili e liposolubili. Quelle idrosolubili vengono conservate in minime quantità dal corpo e le eccedenze vengono eliminate. Le vitamine liposolubili sono il motivo per cui i grassi sono essenziali all'interno della nostra dieta, senza di questi le vitamine non avrebbero effetto sul

nostro corpo. Al contrario delle vitamine idrosolubili queste vengono conservate all'interno del nostro corpo e per questo motivo si potrebbe teoricamente averne un eccesso. In un'alimentazione equilibrata non succede spesso, a meno che non consumate in aggiunta vitamine sotto forma di pillole. Dall'altra parte una mancanza può causare gravi malattie e in casi estremi la morte.

Tra le **vitamine liposolubili** troviamo:

A - costruisce nuove cellule e si occupa del sistema immunitario. Si trova negli spinaci, la carne, le uova e il burro.

D - si occupa dell'assimilazione di calcio. Si trova soprattutto nel pesce.

E - un antiossidante. Si trova negli oli vegetali e nelle noci.

K - è partecipe nella costruzione delle ossa e nella coagulazione del sangue. È presente nei cavoli, nei cereali e nei latticini.

Le restanti vitamine fanno parte di quelle **idrosolubili**:

B1 - assistono la muscolatura del cuore. Contenuta nel fegato, nel pesce e nei legumi.

B2 - importante per la pelle e i nervi. Si trova nel latte, i cereali integrali e i funghi champignon.

B6 - partecipa nella formazione dell'emoglobina. Contenuta nelle

banane, nel pesce, nei legumi e nella carne.

B12 - responsabile nel metabolismo delle proteine e nella citogenesi. Uova, carne, pesce e latte contengono particolarmente molta B12.

Biotina - Si occupa della cura della pelle e dei capelli, stimola il metabolismo. Da trovare nei legumi, le noci e i fiocchi d'avena.

C - Come vitamina più conosciuta la C è

responsabile di molti compiti, lavora come antiossidante e aiuta a guarire, è importante per le ossa e le articolazioni. Si trova soprattutto negli agrumi, nei broccoli e nelle bacche.

Acido folico - aiuta la formazione di globuli rossi. Contenuto negli spinaci, nei pomodori, nelle patate, le uova, il latte e nel grano integrale.

Niacina - supporta la divisione cellulare. Deriva soprattutto dai prodotti da forno, maiale, manzo, uova e latte.

Acido pantotenico - è ciò di cui sono composti gli anticorpi e gli ormoni. Si trova nel grano integrale, nel latte, nei tessuti muscolari e nei legumi.

Sali minerali

Avete già sicuramente sentito parlare dei sali minerali più conosciuti. Ma quale è precisamente il compito di queste sostanze all'interno del nostro corpo? I sali minerali vengono suddivisi in oligoelementi e macroelementi. La differenza è nella concentrazione. I macroelementi sono presenti nel corpo sopra i 50mg e gli oligoelementi sotto ai 50mg.

Macroelementi

Il calcio (broccoli, porri, prodotti del latte) è una parte costitutiva delle nostre ossa e le rafforza. Il cloro (sale) regola il nostro bilancio idrico. Il potassio (patate, la maggior parte della frutta e delle verdure) si occupa di mantenere la pressione sanguigna stabile. Molti enzimi necessitano il magnesio (noci, legumi) per la loro formazione. Grazie al **sodio** (pesce, carne, prodotti del latte) i nostri nervi e i muscoli possono funzionare correttamente. Il fosforo (latticini, legumi) è legato a diversi processi metabolici. Anche senza lo

zolfo (disponibile praticamente in ogni alimento) non ci sarebbe la possibilità di formare molti enzimi nel nostro corpo, inoltre è partecipe nella formazione della cartilagine (condrificazione).

Oligoelementi

Gli oligoelementi vengono chiamati così perché la nostra alimentazione ne contiene solamente poche tracce. Tuttavia queste piccole quantità sono molto importanti per la nostra salute.

Il **cromo** (noci, miele, grano integrale) supporta il processo brucia grassi e regola gli zuccheri nel sangue.

Grazie al **ferro** (fegato, noci, soia, grano integrale) si crea l'emoglobina e l'ossigeno può venire trasportato all'interno del nostro corpo. Il ferro è inoltre un'eccezione, Perché la sua concentrazione nel corpo è maggiore di 50mg e sarebbe da considerare teoricamente come macroelemento.

Il **fluoro** (frutti di mare, sale, acqua

minerale) si occupa della formazione dello smalto e delle ossa.

Per le funzioni degli ormoni tiroidei lo **iodio** (sale e pesce di lago) è particolarmente importante. Anche il metabolismo dei carboidrati e dei grassi viene attivato.

Grazie al **rame** (noci, crostacei, fegato) vengono creati i globuli rossi, inoltre è partecipe nella formazione di amminoacidi. La manganese (noci, tè nero, legumi) permette al nostro corpo

di disintossicarsi regolarmente.

Il **selenio** (pesce, carne, legumi) protegge le nostre cellule. Come ultimo troviamo lo zinco (interiora, prodotti integrali, fagioli) che è un sostegno per il nostro sistema immunitario ed aiuta nella cicatrizzazione delle ferite, per questo motivo le pomate lo contengono spesso.

Un'alimentazione sana e il digiuno intermittente sono un'ottima accoppiata

Preoccupatevi di inserire tutte le sostanze nutritive all'interno dei vostri pasti. Non importa se siete onnivori, vegetariani o se siete vegan. Il corpo ha bisogno dei grassi buoni, proteine e micronutrienti per funzionare correttamente. L'alimentazione durante il digiuno deve essere equilibrata. **Non** è necessario aggiungere diete o avere deficit calorici. Così facendo il digiuno

intermittente non potrà funzionare a lungo o potrà portarvi addirittura cattivi risultati. Ridurre gli zuccheri, i carboidrati e le calorie vuote? Chiaro. Un'alimentazione univoca, dolcificanti e altri mezzi per dimagrire non sono da utilizzare durante il processo di digiuno.

Questo aumenta l'utilizzo di prodotti integrali, che è una buona cosa ma bisognerebbe iniziare procedendo con cautela. Chi non è abituato ad un grande rifornimento di questi alimenti e ne

consuma improvvisamente una grande quantità rischia di avere problemi allo stomaco e all'intestino.

Molti sali minerali che sono contenuti in diversi tipi di verdure sono sensibili alle alte temperature. Se cotti a lungo le buone sostanze vengono perse nell'acqua di cottura. Provate quindi a non buttarla via. Cucinare le verdure al vapore è un ottimo modo per ottenere una cottura uniforme senza perdere le importanti sostanze nutritive.

Quale potrebbe essere la ripartizione ottimale delle sostanze nutritive?

Per gli adulti sono consigliati 0.9 grammi di proteine per chilo corporeo. Una donna di 60 chili dovrebbe consumare almeno 54 grammi di proteine al giorno.

Chi non vuole cambiare il proprio peso dovrebbe assicurarsi che i carboidrati equivalgano al 50 per cento dell'assunzione di cibo giornaliera. Coloro che desiderano perdere peso dovrebbero diminuire questa

percentuale e consumare la maggior parte di proteine.

Importante: I carboidrati dovrebbero essere sempre combinati il più possibile con le proteine e i grassi. La combinazione di carboidrati + grassi invece sarebbe da evitare in quanto non favorisce la perdita di peso.

Quale pasto è più importante per me?

Non importa per quale variante di digiuno intermittente vi siete decisi, dovrete inizialmente decidere quale è il

pasto più importante per voi prima di digiunare. Alcuni riescono a evitare tranquillamente la colazione, altri farebbero fatica a iniziare la giornata senza mettere qualcosa sullo stomaco. Assicuratevi che i pasti principali seguano i vostri bisogni, e non il contrario. In caso contrario il cambiamento potrebbe essere veramente sconsigliabile. Se necessitate assolutamente di una cena quando tornate a casa dal lavoro pianificate il vostro digiuno di modo che questo sia il pasto più importante.

Quali alimenti sono consigliati per il digiuno a breve termine, e quali non lo sono

Dolcificanti e sostituti dello zucchero

Su questo tema le opinioni si differiscono spesso. I dolcificanti hanno sempre avuto una cattiva reputazione in quanto hanno effetti negativi sul metabolismo. A causa del gusto dolce il corpo si aspetta di dover bruciare più

calorie, tuttavia queste rimangono limitate. Perché non si tratta veramente di zucchero. Secondo studi recenti utilizzando per lunghi periodi i dolcificanti si crea il rischio che il corpo si abitui e in futuro finisca per non bruciare più anche le calorie contenute nello zucchero vero. Nel caso peggiore i prodotti dolcificanti limitano il processo di perdita di peso.

La stevia e lo zucchero di cocco, che vanno molto di moda, sono sicuramente più consigliati. Fino ad oggi non si è

potuto riscontrare gli effetti negativi della stevia sul nostro corpo e lo zucchero di cocco è addirittura molto salutare. Questi fanno aumentare molto lentamente i livelli di zucchero nel sangue e contengono molti sali minerali come pure amminoacidi. Si può utilizzare tranquillamente questi tipi di zucchero per cucinare o nel caffè.

Alimenti piccanti

Il peperoncino, la cannella e lo zenzero possono avere un effetto positivo sul processo brucia grassi. Quando la nostra

lingua prova la sensazione di piccante la temperatura del corpo si alza.

Attraverso la produzione di sudore il corpo utilizza energia per mantenerci freschi.

Crema di nocciole

Il burro d'arachidi ha la reputazione di essere buono ma allo stesso tempo altamente calorico. Tuttavia la ricetta di base è molto salutare, diventa malsano a causa dell'aggiunta di grassi e zuccheri. Un'alternativa consigliabile è quella della crema di nocciole. Questa contiene

grassi buoni e una grande quantità di proteine. Naturalmente anche questa crema ha un alto contenuto calorico. Perché è composta praticamente solo da noci, ma queste calorie adempiono almeno al loro scopo.

La crema di nocciole è particolarmente adatta come ingrediente per i frullati. Si potrebbe avere paura di non sentirsi completamente sazi con un frullato così proteico e rischiare di consumare ancora più calorie dopo averlo finito. Di questo non dovete preoccuparvi se preparate

voi stessi il frullato. Prendete per esempio 300ml di latte vegetale e aggiungete acqua, due cucchiaini di crema di nocciole, una banana e fiocchi d'avena. Così sarete completamente sazi e con un solo pasto darete al vostro corpo una grande quantità di sostanze nutritive. La ricetta di base si può modificare facilmente aggiungendo altri ingredienti come semi di lino, crusca, frutta, cacao, ecc. a seconda dei vostri gusti.

Bevande alcoliche e analcoliche

Se l'alcol viene spesso consumato durante i vostri pasti dovrete allontanarvi da questa bevanda il più possibile. Non dovete rinunciare al vin brûlé al mercato di natale o a un cocktail durante una serata estiva, ma l'alcol dovrebbe essere consumato con piacere e con moderazione. Solamente un goccio di questa bevanda ha un altissimo contenuto calorico. Un bicchiere di vino si può paragonare con una Coca Cola e può addirittura superarla. Soprattutto durante il digiuno non volete sprecare le vostre calorie con queste bevande. A

parte questo non contiene nessuna sostanza nutritiva.

Per quello che riguarda le bevande analcoliche la situazione è simile.

Calorie vuote e zuccheri che portano sicuramente energia, tuttavia non durano nel tempo e aumentano solo gli attacchi di fame. Dovreste evitare di consumare bevande altamente zuccherate (vale anche per i succhi di frutta non diluiti) soprattutto quando praticate sport e movimento Perché fermano il processo brucia grassi.

Sport e digiuno intermittente

Inizialmente anche l'idea di praticare sport durante il digiuno può suonare strana e sconcertante. L'idea di fare sport senza aver consumato alimenti per ore può sembrare tanto strana quanto digiunare senza avere fame.

Però fare movimento senza mangiare non è un problema durante il digiuno a intervalli; addirittura questo è un tipo di

alimentazione utilizzato molto spesso dagli sportivi. Come già menzionato non procura danni alla muscolatura ma è addirittura un sostegno. In più è consigliato fare movimento se si desidera dimagrire. Non solo Perché accelera la perdita di peso. Il vostro corpo dovrebbe successivamente essere in forma e sodo.

Chi perde molti chili senza perdere peso può cadere vittima del fenomeno „skinny fat“. Così facendo si dimagrisce, ma quello che rimane fra la pelle e le ossa è

principalmente grasso. In questo modo la figura del corpo risulta più snella, ma la pelle non è soda e in forma.

Non esistono vere e proprie regole per quello che riguarda un programma sportivo in concomitanza con il digiuno. Chi ha praticato sport fino ad ora può tranquillamente continuare a farlo, ma dovrebbe assicurarsi che i periodi di movimento si possano adattare bene a quelli di digiuno e a quelli in cui si mangia, senza causare troppe complicazioni.

Coloro che iniziano dopo un po' di tempo dovrebbero prima di tutto concentrarsi ad abituarsi ai periodi di digiuno durante primi giorni. Non iniziate un nuovo programma intensivo lo stesso giorno che iniziate il digiuno intermittente. Così facendo finireste per essere sovraffaticati. Di modo che la massa muscolare non venga ridotta è necessario comunque un minimo di movimento. Potrebbe essere utile fare lunghe passeggiate. Non create sicuramente nuova massa muscolare ma

evitate che la perdita di peso riduca i muscoli invece che bruciare i grassi.

Gli sport intensivi più efficaci

Con gli sport intensivi i grassi vengono bruciati velocemente. Non è necessario iscriversi in palestra o avere attrezzi specifici. Finché si ha a disposizione un paio di scarpe da corsa si può praticare jogging praticamente ovunque. Si può andare in bicicletta a fare la spesa o al lavoro, ma anche scoprire i dintorni pedalando fa bene al corpo. Chi è leggermente sovrappeso è ha

complicazioni con le giunture praticando sport può tranquillamente nuotare. In questo caso non si nota la fatica come in altri sport di resistenza Perché l'acqua sorregge il peso del corpo. Tuttavia i muscoli vengono allenati completamente e il processo brucia grassi aumenta vertiginosamente.

Su internet trovate tantissimi **video gratuiti per effettuare semplici allenamenti** a casa. È sufficiente avere un paio di metri di spazio davanti al televisore. Allo stesso momento potete

anche ascoltare un po' di musica per rimanere motivati.

Praticare sport la mattina prima di mangiare?

Una vecchia domanda alla quale non c'è una vera e propria risposta. Se non abbiamo mangiato niente il corpo brucia direttamente le riserve di grassi per ottenere l'energia di cui ha bisogno.

D'altro canto non tutti riescono ad essere attivi a stomaco vuoto. Se funziona per voi lo dovete scoprire da soli. Se doveste sentirvi deboli o vi

dovesse girare la testa, lo sport appena svegli non fa al caso vostro. Ascoltate il vostro corpo e provate a non esagerare. Praticare questo tipo di sforzi ha senso solo se disponete dell'energia necessaria. Soprattutto coloro che hanno appena iniziato non dovrebbero fare jogging subito dopo essersi alzati il giorno dopo. Probabilmente dopo un paio di settimane di esercizi diventerete anche voi sportivi del mattino.

Il vostro bilancio energetico - cosa mangiare durante il giorno

Per sapere cosa significa per voi „mangiare normalmente“ dovrete calcolare prima di tutto il vostro fabbisogno calorico, anche conosciuto come bilancio energetico. Potete poi orientarvi su questi valori indicativi per sapere quanto consumare al di fuori delle ore di digiuno. Per questo dovrete scoprire il vostro metabolismo di base e

il vostro livello di attività fisica
individuale.

Il metabolismo base viene calcolato
così:

Uomini: $66,5 + (13,7 \cdot \text{peso in kg}) +$
 $(5,0 \cdot \text{altezza in cm}) - (6,8 \cdot \text{età})$

Donne: $65,5 + (9,6 \cdot \text{peso in kg}) +$
 $(1,8 \cdot \text{altezza in cm}) - (4,7 \cdot \text{età})$

Questo valore indica il fabbisogno
calorico necessario per il nostro corpo.

Non importa se state tutto il giorno sul
divano o se avete un lavoro che richiede

sforzi fisici - il corpo deve ricevere questa quantità di calorie per funzionare correttamente.

Per una donna di 25 anni con un'altezza di 1,65 metri e un peso di 65 chili il valore di base è quindi di 1476,5kcal giornaliera. Questa quantità di calorie viene poi moltiplicata per il vostro valore PAL.

La cifra più bassa è 1,2. Questo vale se durante il giorno si pratica poco movimento o non ci si muove del tutto.

Le persone più colpite sono gli anziani e le persone che sono confinate a letto come pure chi è in sedia a rotelle. Da un valore di 2,0 sono prese in considerazione quelle persone che hanno un lavoro molto fisico oppure gli sportivi professionisti.

Nel caso che la donna che abbiamo appena menzionato lavori come venditrice e dovesse quindi essere in movimento tutto il giorno il suo valore PAL sarebbe di 1,8.

Metabolismo di base 1476,5kcal x
livello di attività fisica 1,8 = fabbisogno
calorico di 2657,7kcal.

Ha bisogno di questo apporto calorico
per mantenere il suo peso. Se dovesse
consumare meno calorie finirebbe per
dimagrire. Durante il digiuno a intervalli
bisognerebbe quindi mantenere
l'apporto calorico al di sotto del valore
del vostro bilancio energetico, senza
tuttavia limitare l'apporto di sostanze
nutritive. Per questo motivo i cattivi
alimenti composti da calorie vuote

rendono la vita così difficile. Si supera troppo velocemente la quantità di calorie giornaliera senza che il corpo riceva le sostanze di cui ha bisogno veramente.

Dividete abilmente i carboidrati

I vostri pasti con la maggior parte di carboidrati, anche se dovessero essere vuoti, dovrebbero venir consumati principalmente prima o dopo aver praticato sforzi fisici. Praticando sport dopo aver mangiato i carboidrati non verrebbero utilizzati come riserve di

grassi ma vi darebbero lo slancio energetico di cui avete bisogno durante l'intensa attività fisica. Dopo l'allenamento le nostre riserve di glicogeno, che si trovano direttamente nei muscoli, vengono fortemente svuotate.

Durante le prime due ore dopo aver praticato sport è assolutamente consigliato consumare il pasto che contiene più carboidrati, Perché in questo periodo gli alimenti vengono utilizzati per riempire nuovamente le

riserve, invece che venire trasformati in grassi. Dovrebbero tuttavia essere principalmente polisaccaridi. I carboidrati vuoti sotto forma di zuccheri semplici non sono vantaggiosi per il processo brucia grassi.

Conclusione

Il digiuno intermittente ha davvero tanti vantaggi. Salute, perdita di peso, un sentimento di equilibrio nei confronti della vita - e non è assolutamente difficile da praticare. Così non diamo al nostro corpo la sensazione di rinunciare a qualcosa. È assolutamente normale avere un paio di difficoltà all'inizio, come in ogni cambiamento, anche se queste sono poi facilmente sormontabili.



La variante che più si addice a voi la scoprirete provando. Per ognuno ce n'è una giusta. Prendetevi tempo per prepararvi - e distogliete poi la vostra attenzione dal tema. Questo tipo di alimentazione dovrebbe essere una parte della vostra vita, non una dieta che occupa tutti i vostri pensieri.

Adesso sapete quello di cui il vostro corpo ha bisogno e come può ricevere tutte queste sostanze. Informatevi a questo proposito prima di iniziare con i

primi giorni di digiuno e create un piano che si addica individualmente alle vostre esigenze. Trovate la variante migliore di digiuno intermittente per voi.

Vi auguro buona fortuna sulla strada per un'alimentazione salutare e per la perdita di peso desiderata.

Il vostro Stella Di Chierico

PS: Se questo piccolo manuale ti è piaciuto lasciami una recensione su

Amazon. Mi farebbe molto piacere.

Prima di salutarvi, desidero proporvi un breve estratto di un altro libro che ho scritto. Spero vi piaccia.

Estratto:

Dimagrire con lo Yoga

Semplici esercizi di Yoga che ti aiuteranno a dimagrire e a stimolare il tuo metabolismo
di Stella Di Chierico

Introduzione

Quasi nessuno è contento del proprio corpo. Soprattutto nei mesi invernali si accumulano spesso cuscinetti antiestetici e non ti senti per niente in forma. È tempo di fare nuovamente qualcosa di buono per il nostro corpo e di tornare in forma.

Se hai il desiderio di dimagrire, ciò non deve limitarsi ad una mera volontà. La chiave per un dimagrimento durevole è una combinazione di alimentazione sana

e movimento. La regola è molto semplice: Se si assumono tante calorie quante si consumano, si mantiene il proprio peso. Se al contrario si assumono più calorie di quelle che si consumano nel corso della giornata, l'energia in eccesso si deposita come grasso e quindi come aumento di peso. Se il corpo però riceve meno calorie di quelle che consuma, è obbligato a bruciare i depositi di grasso. In questo modo si arriva necessariamente a una perdita di peso. Per dimagrire dovrete alimentarti con cibi poveri di grassi e di

zuccheri e aumentare il consumo di calorie con il movimento.

Proprio questo è un problema per molte persone che vogliono dimagrire. Qual è lo sport adatto a dimagrire? Non tutti sono amanti dello sport e non tutti si entusiasmano per gli sport di resistenza o allenamenti in palestra. Ma il dimagrimento è possibile anche con un metodo dolce e completo: lo Yoga. Lo Yoga è facilmente praticabile anche da principianti e si riesce ad adattare individualmente. Allo stesso tempo lo

Yoga non è uno sport, ma una filosofia di vita che ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi di peso con vari metodi.

Yoga – più che una meditazione

Chi non si è mai cimentato con lo Yoga pensa subito ad un lungo

“Oooooommmmm” e alla meditazione spirituale. Di fatto è questo il senso originario degli esercizi di Yoga:

servono a portare in armonia corpo e mente e ad assumere un atteggiamento meditativo, ma lo Yoga consente molto di più di questo.

Prima di tutto: lo Yoga è un'opportunità perfetta per rilassarsi completamente. A

prima vista questo sembra aver poco a che fare con le diete, ma alcuni ricercatori hanno dimostrato che lo stress è un fattore determinante nell'aumento di peso. In senso inverso significa perciò che la riduzione dello stress è utile alla perdita di peso. Il primo motivo è che grazie al rilassamento completo che lo Yoga ci trasmette, il corpo si trova nel suo naturale equilibrio ed il metabolismo può lavorare in maniera ottimale. In aggiunta si riducono gli ormoni dello stress, che bloccano ogni tipo di dieta.

Inoltre lo Yoga stimola la forza muscolare, la resistenza e la tensione del corpo – e questo quasi impercettibilmente – La maggioranza delle persone trova meno faticoso dimagrire e rimettersi in forma con lo Yoga piuttosto che con altri tipi di sport. In questo modo si supera più facilmente la propria debolezza interiore. La sensazione di benessere che si ottiene con regolari sessioni di Yoga è così grande e duratura che non influenza solo il peso e la figura, ma anche l'equilibrio

interiore.

Come si può dimagrire con lo Yoga?

Facendo gli esercizi di Yoga – chiamati Asanas – correttamente e consapevolmente si tendono tutti i muscoli del corpo, allenandoli in maniera dolce. Se gli esercizi vengono eseguiti regolarmente il corpo diventa più tonico, allenato e definito.

Contemporaneamente è possibile perdere peso, perché attraverso lo Yoga si bruciano calorie così come con ogni altro movimento. Quante calorie

vengono effettivamente consumate?

Dipende dallo stile di Yoga. Esistono effettivamente diversi stili che nel corso del tempo si sono affermati e differiscono per dinamica, grado di difficoltà e idoneità fisica. A seconda dello stile è diverso anche il consumo di calorie.

La variante classica è lo Hatha Yoga. Si tratta di esercizi dolci e meditativi. Ecco perché con questo stile si bruciano poche calorie. Ciò nonostante, lo Hatha Yoga stimola la stabilità del corpo così

come la muscolatura e migliora la mobilità. Inoltre, come qualsiasi stile di Yoga, agisce sulla resistenza. Anche con lo Hatha Yoga quindi, si può raggiungere un obiettivo dimagrante. Ma per consumare veramente tante calorie e quindi dimagrire, si consigliano il Bikram Yoga, lo Hot Yoga o il Fatburning Yoga.

Il libro è disponibile su Amazon.